

Conseils diététiques destinés aux patients traités par radiothérapie au niveau du pelvis en collaboration avec le service diététique.

DIARRHÉE :

Lorsque vous êtes traité par radiothérapie au niveau de votre abdomen, il est possible que l'aspect et la fréquence de vos selles changent !

Dans certains cas, ce changement peut se solder par la survenue d'une diarrhée (> 4 selles liquides par jour). Celle-ci n'est pas contagieuse!

Elle est due à l'inflammation de votre intestin.

Sauf avis contraire de l'équipe médicale, nous vous demandons **de ne pas prendre de l'Imodium® ou du Lopéramide EG.**

En revanche, nous vous invitons **à prendre d'office TASECTAN** à raison de 3 x 1 ou 2gr/jour.

GAZ :

Il se peut que la formation de gaz dans le rectum gêne le déroulement du traitement, dans ce cas, nous vous conseillons :

- Pain gris/Pain complet
- Pâtes et riz complets
- Céréales complètes
- Légumes cuits sauf pois/choux/carotte
- Ne pas boire à la paille
- Pas de chewing gum
- Pas de boisson gazeuse



Quelques conseils généraux :



CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Pelvis

Service radiothérapie



ALIMENTS CONSEILLÉS

Les viandes, volailles, poissons et œufs

- Viandes maigres grillées, rôties ou bouillies : bœuf, veau, volaille, cheval, rôti et sauté de porc, viande hachée de bœuf, veau ou volaille.
- Charcuterie maigre : jambon cuit, filet de dinde, filet de poulet, charcuterie fumée, charcuterie de volaille, rôtis froids, filet américain nature, langue.
- Tous les poissons grillés, rôtis, pochés ou bouillis, en conserve ou au naturel.
- Moules et crustacés : crevettes, crabe, langoustines, ...
- Œufs mollets, crus, brouillés, pochés, sur le plat ou en omelette sans matières grasses.

Les produits laitiers

- Lait écrémé, lait battu, yaourt, fromage blanc, pudding, semoule, riz au lait.
- Fromages à pâte dure non fermentés : gouda, edam, gruyère, comté, emmenthal, parmesan, ...
- Fromages fondus : vache qui rit, maredsous, chalet, ...
- Fromage frais nature : philadelphia, kiri, carré frais, ...

Les matières grasses

- Beurre ou margarine, frais ou fondus
- Crème fraîche modérément
- Huile

Les fruits

- La compote
- Les fruits cuits ou en conserve
- Les jus de fruits sans pulpe

Les légumes

- Les légumes sont toujours consommés cuits à l'eau ou à la vapeur, étuvés dans peu de matières grasses : asperges, artichauts, carottes, céleris, cerfeuil, chicons, choux-fleurs, courgettes, haricots princesse, épinards, salsifis, poireaux, purée de tomate.
- Potages et bouillon de légumes conseillés.



Les féculents

- Pain blanc, biscotte, sandwich, craquelin, pistolet blanc, baguette blanche, pain blanc grillé, cracotte grillée.
- Céréales : corn flakes, rice krispies.
- Pâtes et riz blanc.
- Pomme de terre nature, en purée, au four, duchesse cuite au four.
- Biscuits et gâteaux secs : Savoie, boudoirs, petits beures, madera, quatre-quarts.
- Pâtisseries aux fruits cuits, à la crème vanille : tarte au riz, tarte au sucre, tarte aux fruits, chausson au pomme, éclair, ...

Les assaisonnements

- Jus de citron
- Sel, poivre et muscade en quantité limitée
- Herbes aromatiques : basilic, thym, laurier, ...

Les sucreries

- Miel, confiture, sucre blanc, chocolat sans noisettes, cacao, cassonade.

Les boissons

- Café et thé légers, tisane, chicorée.
- Sirop de fruits, eau plate.

ALIMENTS DECONSEILLÉS

Les viandes, volailles, poissons et œufs

- Moutons, agneau
- Viandes mijotés : carbonnades, navarin
- Viande hachée de porc, spiring, côte de porc, lard
- Charcuteries grasses et épicées : pâté, salami, boudin, saucisson, salade de viande et poisson du commerce.
- Poisson à l'huile, au vinaigre, frit, fumé ou mariné.
- Œufs frits dans du beurre brun.

Les produits laitiers

- Crème glacée, gruau d'avoine
- Fromages fermentés : brie, camembert, Roquefort,

Herve, ...

- Fromage frais à l'ail aux épices, au poivre, aux noix, ...

Les matières grasses

- Matières grasses cuites (brunies)
- Sauce épicée du commerce
- Fritures et panures.

Les fruits

- Les fruits crus
- Les fruits secs : noix, noisettes, amandes, ...
- Les fruits séchés : dattes, figes, pruneaux, abricots, ...

Les légumes

- Les légumes crus : salade, tomate, chicon, ...
- Certains légumes cuits : chou rouge, chou blanc, brocoli, chou de Bruxelles, aubergine, champignon.
- Les légumes féculents : lentilles, pois chiches, petits pois, haricots blancs, haricots rouges, maïs.
- Piments, oignons.

Les féculents

- Pain demi-gris, pain gris, pain complet, cramiq, pâte feuilletée : croissant, pain au chocolat, ...
- Muesli, céréales complètes : fitness, spécial K, ...
- Pâtes complètes et riz complet
- Biscuits aux amandes, pain d'épices
- Pâtisseries à la crème au beurre (moka), à la crème fraîche (merveilleux)
- Frites, croquettes, pommes de terre rissolées.

Les assaisonnements

- Sauces grasses, beurre et margarine brunis, sauce au vin, à la bière, sauces épicées.
- Épices fortes : paprika, pili-pili, pickles, curry, moutarde,
- Oignons, échalotes, ails, cornichons au vinaigre.

Les boissons

- Alcools, apéritifs, vins, bières, café et thé forts, eaux pétillantes, sodas et limonades.